

ZABIJÁCI MOZKU: CUKRY, PŘEPÁLENÉ TUKY, ALKOHOOL...

Mozek v kondici. Čemu se vyhnout na talíři?

O jídle jsme zvyklí přemýšlet převážně v kontextu diet, které nás mají zeštíhlit, přidat nám svaly nebo fyzickou zdatnost. Málokdo si ale uvědomuje, že se strava podepisuje i na naší mentální kondici a dlouhověkosti. Může zvyšovat riziko problémů s pamětí, učením, pozorností, ale i náladovostí, a to obzvláště ve vyšším věku. Které potenciálně problematické potraviny by se měly na našich talířích objevovat co nejméně? A které jsou naopak skvělá volba pro lepší zdraví našeho mozku? To a více vysvětluje v rozhovoru **Mgr. JITKA TOMEŠOVÁ (44), DiS., nutriční terapeutka a klinická antropoložka.**



■ Půjdu přímo k věci: které složky potravy považujete z hlediska vlivu na kognitivní funkce za nejdůležitější?

Vypíchla bych dvě zásadní věci: pitný režim a omega-3 mastné kyseliny. Ty jsou v rybím tuku, spolu s vitamínem D a E, který je zároveň důležitý antioxidant. Musíme si totiž uvědomit, že mozek je zhruba z 60 procent tuk a my jej potřebujeme doplňovat, chránit a živit.

■ Tipla bych ale, že řeknete cukr. Vždyť se o mozků říká, že je „nejhladovějším“ orgánem v těle. Připomeňme, že spotřebuje zhruba 20 % kyslíku a až 25 % celkového množství energie.

Samozřejmě že základním metabolickým substrátem pro mozek je glukóza. Pokud ale tělo nedostane tento jednoduchý cukr, dokáže si glukózu vyrobit z něčeho jiného (příkladně štěpením zásobního glykogenu, tedy živočišného škrobu, který je uložen v játrech a ve svalcích, pozn. red.). Například myelinová pochva, tedy ochranný obal neuronů, je tvořena převážně z tuků. A z nich 15 procent tvoří DHA a EPA (zkratky pro kyselinu eikosapentaenovou a kyselinu dokosaheptaenovou, pozn. red.), jež známe nejčastěji právě z doplňků stravy s rybími tuky. Tělo si tyto esenciální mastné kyseliny dokáže vyrobit jen v jednotkách procent, některé zdroje uvádějí 1 až 2 procenta, jiné až 4 procenta, ale ani

to by nám nestačilo. Proto je potřeba doplňovat je ze stravy. Jenže u nás ryby nejsou populární. Natož ty tučné. Ještě tak možná suchá treska nebo rybí prsty. Abychom pokryli denní potřebu těchto kyselin, měli bychom spotřebovat 400 g ryb týdně, tedy dvakrát 200 gramů. Jenže podle posledních statistik u nás člověk zkonsumuje průměrně pouze okolo 130 gramů ryby za týden. Takže nejsme ani na polovině doporučené spotřeby. Pak jsou tedy namísto doplňky stravy s rybím tukem.

„Mozek zhruba z 60 procent tvoří tuk.“

■ Pitný režim je hodně propírané téma, zejména pak otázka, kolik toho vypít.

Myslím, že se vyplatí poslouchat své tělo. Samozřejmě že když křičí „čokoláda, čokoláda, čokoláda!“, je asi někde chyba. Osekáme-li však extrémě, dojdeme k tomu, že například tělo prostě nemá hlad každé dvě hodiny, že teď, když mluvím, mám sucho v ústech, a proto se potřebuji napít, ale nepotřebuji vypít 4 litry tekutin denně. Jasným signálem, že je potřeba se napít, je žízeň. A to je signál, který bychom, na rozdíl od volání po čokoládě, poslouchat měli,

Aby měl náš organismus dostatek esenciálních mastných kyselin, měli bychom sníst 400 g ryb týdně. „Jenže podle posledních statistik u nás člověk zkonsumuje průměrně pouze okolo 130 gramů ryby za týden,“ upozorňuje Mgr. Tomešová.



protože už představuje jednocentní ztrátu tekutin v těle. Jinak myslím, že optimální jsou ty dva litry tekutin za den, pochopitelně v závislosti na „velikosti“ člověka, jeho fyzické aktivitě, teplotě prostředí a podobně.

■ Vysvětlíte, prosím, proč je pro mozek přiměřená hydratace důležitá?

Život znamená pohyb. Když nepijeme, nemůže se v těle nic posunovat, hýbat. Potřebné látky se pak do mozku dostávají pomaleji, a tak jsme i my nejen pomalejší, ale i unavenější, a s tím souvisejí i naše momentální kognitivní funkce, tedy schopnost reagovat, rozhodovat se a myslet nebo se něco naučit a zapamatovat si.

■ Další otázka je, co pít, abychom těmto mozgovým funkcím prospěli.

Základem je čistá, neoslazená voda nebo přírodní minerálky, které tělu doplňují nejen tekutinu, ale i důležité minerální látky. Perlivá voda také nevádí, záleží však na množství. Chuťově je trochu dokysela, díky tomu jí někteří lidé dokážou vypít víc. Ovšem všeho moc škodí, takže čtyři litry denně už jsou přespříliš a obsažený oxid uhličitý by v tomto množství mohl být pro organismus trochu problém. Na zlepšení mozkových funkcí a pozornosti se také doporučuje káva. Délka jejího působení je však dost individuální, protože jsou mezi námi jak pomalí, tak i rychlí metabolizátoři kofeinu, takže někdo je po ní okamžitě nabuzený, ale rychle to odezní, a někdo ještě po 12 hodinách nemůže usnout. Určitě můžeme doporučit minerálky s obsahem hořčiku, který pomáhá mozgovým funkcím, a vitamíny ze sku-

Foto: Shutterstock.com



▲ Jednou z cest, jak si udržet dobrou kondici, je kvalitně jíst. Ideální je tzv. středomořská strava, typická pro Itálii - maso raději lehčí a nemusí být každý den, šetřit rovněž pečivem a mléčnými výrobky, naopak nezapomínat na ryby, čerstvou zeleninu a ovoce, luštěniny, ořechy, občas avokádo... a používat olivový olej.



piny B, jež podporují nervovou soustavu a mozkové funkce.

■ **Nepřibírá se po něm?**

Je pravda, že ženy, které začnou užívat B-komplex (*souhrnné označení pro vitaminy skupiny B, pozn. red.*), si často stěžují, že přibraly. Má to dva důvody. Tyto vitaminy

se podílejí na metabolismu živin, tedy zefektivňují jejich využití. Jinými slovy ze stejné porce jídla vytěží organismus díky B vitaminům více energie. Zároveň působí na mozek, navozují větší psychickou pohodu, takže se ženy dokážou lépe a více najíst. Existují minerální vody, jež jak mag-

nezium, tak i vitaminy B obsahují, takže je možné je přijímat takto přirozeně a není potřeba užívat žádné tabletky. Což je fajn.

■ **Zmínila jste látky s pozitivním účinkem na kognitivní funkce. Které naopak patří mezi jejich největší zabijáky?**

Za mě sem patří určitě alkohol. O vlivu alkoholu na zdraví vyšla v roce 2018 v odborném medicínském týdeníku *The Lancet* velká metaanalýza (*porovnání dat z více výzkumů, pozn. red.*). Vyhodnotila okolo 700 studií probíhajících v letech 1990 až 2016. Došla k závěru, že jediné množství alkoholu, které nezvyšuje riziko předčasného úmrtí z jakékoliv příčiny, je nula. Mozkové buňky v důsledku konzumace alkoholu odcházejí jako první. O někom, kdo hodně pije, se říká, že má „propitá játra“. Ta však, pro mnohé překvapivě, regenerují do určitého okamžiku velmi dobře. Mozek ne.

■ **A co červené víno?**

Je pravda, že ve středomořské stravě bylo červené víno vždy středobodem, dnes už je trochu na okraji, ale stále v těch doporuče-

INZERCE

Přijďte si k nám pro sluchátka za 1 Kč

Ke každému
novému telefonu

T Connecting
your world.



Platí do vyprodání zásob, max. do 31. 12. 2024, při koupi telefonu a uzavření smlouvy s tarifem Next na 2 roky a jejím dodržení. Více na www.t-mobile.cz/vanocce

ních je. K tomu bych ale ráda dodala: Jestli nepijete, určitě s tím nezačínáte jen proto, že to někdo doporučuje. Existuje taková mytologie, že červené víno obsahuje „naprosto úžasnou látku zvanou rosveratrol“.

■ A neobsahuje snad?

Ale ano, obsahuje. Rosveratrol je antioxidant s pozitivními účinky na cévní systém, tedy i na mozek. Jenže podle studií se účinná dávka s takovýmto efektem pohybuje mezi 100 mg až 500 mg denně. V jednom litru vína je ho kolem 5 mg. Vypít 10 nebo 20 litrů vína denně nemůže nikdo považovat za součást zdravé výživy, a to v žádném ohledu. Kromě červeného vína se rosveratrol nachází i v dalších bobulích, například rybízů, borůvkách, brusinkách a malinách. V tom množství, o jakém tady mluvíme, se dá ale rosveratrol získat jen z doplňků stravy.

■ Mluvíte o něm jako o antioxidantu, podobně jako o vitamínu E. Jaké účinky obecně vlastně mají antioxidanty v našem těle?

V našem organismu, včetně mozku, se neustále odehrávají metabolické pochody, při nichž vznikají metabolity, tedy odpadní látky a volné radikály. Antioxidanty potlačují jejich tvorbu, říkají se jim lidově zhášecí volných radikálů, eliminují je. Ze-

jména v mozku je tato funkce velmi důležitá, protože čím více volných radikálů, tím rychleji mozek stárne.

■ Kvalita kognitivních funkcí často souvisí s tím, jak se cítíme po fyzické stránce, tedy zda jsme unavení, ať už po sportovním výkonu, náročném fyzické práci, nebo z jiného důvodu. Jak tohle ovlivnit stravou?

U člověka, který má vyšší sklony k unavenosti, bych si „posvítala“ jednak na pitný režim a jednak na dopolední jídlo, tedy jak takový člověk začíná svůj den. Jestli si dá v šest ráno kafe a cigárko, za dvě hodiny su-

„Když cítíte únavu, ‚posvítala‘ bych si na pitný režim.“

šenky, za půl hodiny čokoládu a pak jablko, protože to je „to zdravé“, pak hlad zaručeně brzy přijde. A po obědě přijde „deka“, tedy únava a ospalost. Většinou jde tedy o jídlo na začátku dne. Pokud se ráno dobře a kvalitně najíme, únava by přijít neměla.

■ Kafe a cigárko jsou asi trochu extrém. Jaké snídaně se ještě vyvarovat?

Dám příklad z praxe. Tuhle jsem se zeptala klientky, co si dala na snídani. Odpověděla, že vafle s marmeládou. To je cukr s cukrem, neobsahuje to nic, co by zpomalilo jeho využití. Proto by bylo dobré vafle ozdobit třeba vyšlehaným bílkem, což je čistá bílkovina, nebo přidat tvaroh či jogurt. Tuky a bílkoviny v nich obsažené totiž zpomalí využití sacharidů. Nedojde tedy k tak strmému peaku, tedy vzestupu a následně poklesu hladiny cukru v krvi. To je mimochodem typické i pro snídaně mnohých školáků. Ráno si dají buchtu s povídky nebo sladké pítí, o přestávce sladkou tyčinku, v bufetu si ještě koupí něco na zub. Pak lítají, skáčou, jeví se jako hyperaktivní a nepozorní. Nakonec sní i to jablko z domova, které je sice považované za kvalitní složku stravy, ale po něm dostanou třeba za dvacet minut hlad a odpadnou.

■ Proč po jablku přijde hlad?

Obsahuje jen sacharidy, vodu a trochu vlákniny. Nic, co by nás nadlouho zasytilo. Vláknina navíc zrychluje peristaltiku střeva, tedy průchod potravy trávicím traktem. A celkově jablko vlastně ani neobsahuje moc energie, což pak některé děti řeší energetickými nápoji. Ty je nabudí, v noci nemůžou usnout, koukají do mobilu, a ráno se budí nevyspané a unavené. Navíc energetické nápoje obsahují látky, o nichž víme, že samy o sobě jsou sice bezpečné, ale nevíme, jak působí dohromady. A k tomu ještě tyto nápoje obsahují obrovské množství cukru. Ovšem úplný nonsens jsou „energetáky“ bez kalorií.

■ Proč?

Obsahují guaranu, taurin, kofein, vitaminy skupiny B, zkrátka všechny ty látky, které říkají mozku, že má být vzhůru, ale žádnou skutečnou energii mu nedodají. A ani nápoj mu ji nedodá, protože je bez cukru, tedy nekalorický. Zmíněné látky, jež mají za úkol nabudit mozek, sice fungují dobře, a to i z dlouhodobého hlediska, avšak v energetickém nápoji jsou obsaženy ve vysoce koncentrovaném množství.

■ Kdybychom potenciál těchto látek chtěli využít, co bychom měli konzumovat, abychom je získali z přírodních zdrojů?

Najdeme je v nejrůznějších čajích a kávě. Zvyšují prokrvení mozku, takže se do něj dostane více látek, které ho vyživují, a podporují tak jeho funkci. Nezapomínejme ale, že kromě věcí, co jíme, ovlivňuje mozek také náš střevní mikrobiom, kterému

Pít s mírou? Nebo nepít vůbec?

„Množství alkoholu, které nezvyšuje riziko předčasného úmrtí z jakékoliv příčiny, je nula,“ tvrdí rezolutně Mgr. Tomešová. „Mozkové buňky v důsledku konzumace alkoholu odcházejí jako první. O někom, kdo hodně pije, se říká, že má ‚propitá játra‘. Ta ale, pro mnohé překvapivě, regenerují do určitého okamžiku velmi dobře. Mozek ne.“





◀ **Neurologické poruchy jsou už dnes celosvětově nejčastější příčinou invalidity a patří mezi pět nejčastějších příčin úmrtí. V blahobytné západní civilizaci se už dokonce mluví o epidemii demence. Není to ovšem zdaleka dáno jen tím, že se významně prodlužuje věk dožití, na vině je také náš životní styl – málo pohybu a nezdravý jídelníček plný cukrů a tuků.**

ná už na úrovni žaludku, proto lidé, kteří užívají silné léky na žaludek nebo je užívají dlouhodobě, mohou mít problém s anémií – chudokrevností. Ta se může mimo jiné projevat obrovskou únavou, nespavostí, vyčerpáním, poruchami pozornosti a paměti.

■ **Dobrá, čím tedy krmít střevní bakterie, abychom podpořili tvorbu serotoninu a prospěli mozku?**

Jeho produkci mohou ovlivnit například sacharidy nebo čokoláda, ale to zrovna nejsou potraviny, jaké bychom měli ve větší míře konzumovat. Spíše než se dopovat cukrem bychom měli pečovat o střevo celkově. Co mu prospívá, jsou například beta-glukany (jde o molekuly glukózy, tedy části běžného cukru, jež jsou pospojované specifickými vazbami a nacházejí se v buněčných stěnách například hub, kvasinek, ale i dalších potravin; v posledních dvou

se přezdívá druhý mozek. Zajímavé je, že 95 % serotoninu (označovaný jako hormon štěstí a přírodní stabilizátor nálady, pozn. red.) vzniká právě ve střevech. Serotonin totiž vzniká z aminokyseliny tryptofanu, jež je běžně v potravinách – především v mléce a mléčných výrobcích, ale třeba také v banánech nebo semínkách. Takže dříve zaběhlé teplé mléko před spaním mělo i své fyziologické opodstatnění. Ze serotoninu potom dál vzniká melato-

nin, ten řídí náš spánek. A pokud se dobře vyspíme, bude i mozek dobře fungovat. To, čím krmíme naše střevo, má tedy vliv i na náš mozek. A když nebude střevo v pořádku, nebude moci ani do mozku poslat nic dobrého. Kvalita bakterií žijících ve střevě a to, jaké látky tyto bakterie produkují, nás celkově ovlivňuje. Čím zdravější je sliznice a střevní flóra, tím lépe například dokáže tělo využít i vitamin B a železo. Mimochodem jeho vstřebávání začí-

INZERCE



**ČISTÁ
ENERGIE
ZÍTRKA**

Panely zdarma a iPad k Vánocům navíc

Pořídte si do konce roku fotovoltaiku od ČEZ a dostanete až 21 panelů zdarma a k tomu poukaz v hodnotě 10 000 Kč na iPad. Vedle radosti pod stromečkem tak budete od jara šetřit až 50 % na energiích.



cez.cz/nadilka

desetiletích věda poměrně intenzivně zkoumá jejich vliv na imunitu, pozn. red.), které jsou mimo jiné obsaženy například v ovesných vločkách a celozrnných obilovinách. Začlenit do jídelníčku ovesné vločky pro většinu lidí nepředstavuje problém a obiloviny si můžeme doma nechat naklíčit, aby změkly, pak lehce podusit a použít jako přílohu třeba místo rýže. Získáme tak velmi dobrou výživu pro náš střevní mikrobiom.

■ **Když jsme u těch vloček a obilovin: existují studie, podle nichž se lidé s převahou rostlinné či přímo vegetariánské stravy dožívají vyššího věku. Jaký má ale taková strava vliv na naši „mentální“ dlouhověkost? Vy sama jste naznačila, že pro mozek jsou důležité tuky. Není taková strava na tuky obecně chudší?**

Možná jste už slyšela pojem „modré zóny“, které označují oblasti světa, kde je výrazně nižší výskyt chronických onemocnění (zároveň jde i o lokality, kde se tamní obyvatelé dožívají vyššího průměrného věku, pozn. red.), což samozřejmě pramení i ze stravovacích návyků v daných oblastech. Typicky se mluví o řecké či středomořské stravě, nordické stravě nebo okinawské dietě (Okinawa je japonský ostrov, pozn. red.). Všechny mají společné to, že jsou sice z větší části postaveny na rostlinné stravě, ale pozor, nejde o „suchou“ zeleninu nebo ovoce. Patří sem i oleje, semínka, ořechy, celozrnné

obiloviny a ryby. Pokud by člověk vegetarián ryby vyloženě odmítal, lze je nahradit vajíčky. Ta obsahují kromě B vitaminů také cholin, lecitin (jde o látku přispívající k tvorbě buněčných membrán a napomáhající transportu tuků a jiných důležitých látek z buňky do buňky; jsou nezbytné pro správnou funkci všech buněk v těle, včetně těch v nervovém systému, pozn. red.), jež přispívají k dobrým mozkovým funkcím. Vegani, kteří nekonzumují ani vajíčka, mohou používat mořské řasy, případně pak musejí sáhnout po veganských doplňcích stravy obsahujících omega mastné kyseliny získané z mořských řas.

„Obrovsky se u nás propadla konzumace ryb.“

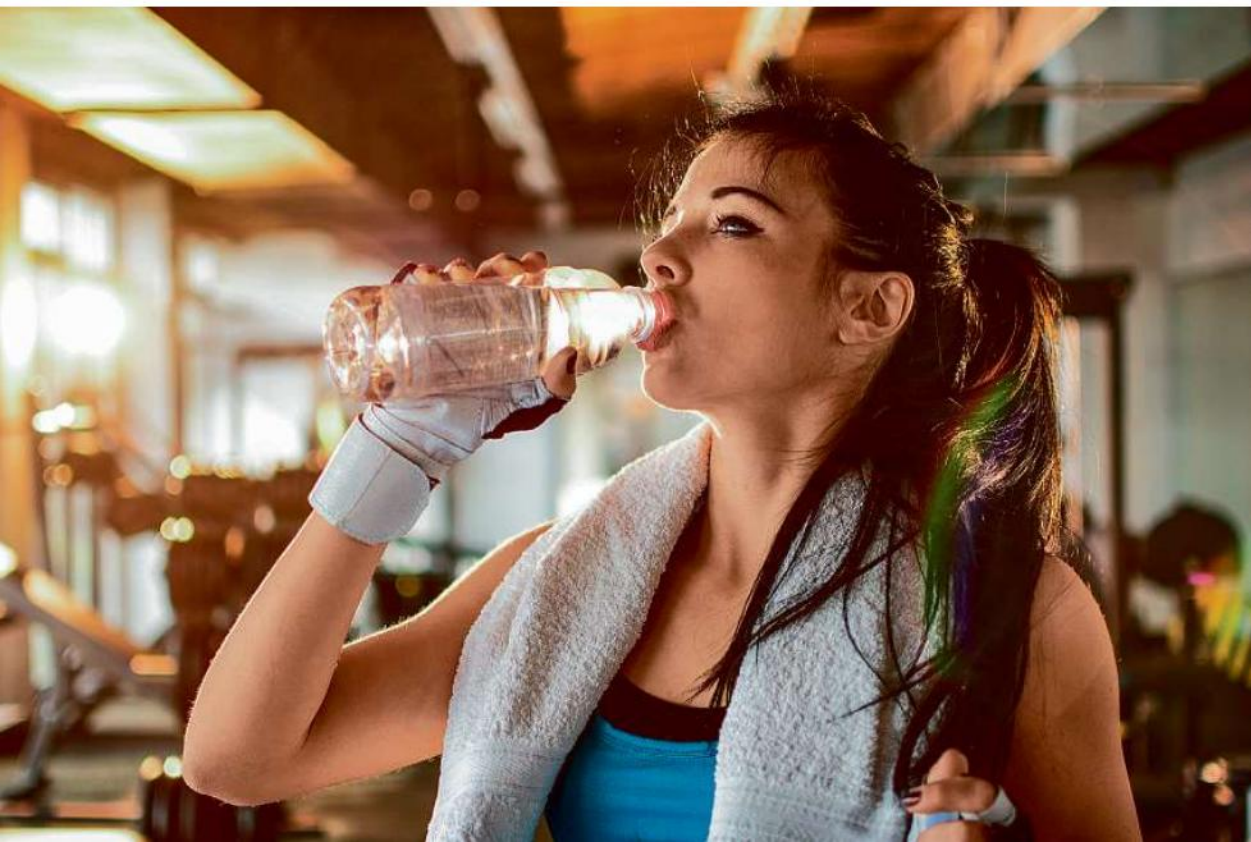
■ **Ještě k těm rybám. V souvislosti se znečištěním životního prostředí, včetně moří a oceánů zanesených těžkými kovy z lodní dopravy, se v posledních letech mluví o tom, že ryby, konkrétně treska, tuňák a mečoun obecný, nejsou tak bezpečnou, a už vůbec ne zdravou potravinou, jak věříme. Například vysoký obsah rtuti prý působí jako mozkový neurotoxin a může vést k vyššímu riziku problémů s pamětí a ke zhoršení kognitivních funkcí, a to pře-**

devším u starších dospělých. Nemůže být pak doporučovaná dávka 400 g ryb týdně vyložena na škodu? Jak to vidíte?

Těžké kovy jsou samozřejmě problém, ale opakovaně se zjišťuje, že jsou problém především ve stravě těhotných manželek rybářů z okolí uzavřených moří. Typicky jde o Černé, Baltské a Středozemní moře. Voda zde necirkuluje tak dobře jako v oceánech, takže rybí tuk skutečně může těžké kovy obsahovat ve větší míře. Ovšem spotřeba ryb je u nás natolik nízká, že riziko nadměrné konzumace rtuti, kadmia a dalších kovů z lodní dopravy je pro nás v tuhle chvíli zanedbatelné. U těhotných manželek rybářů, kde budou zřejmě mořské produkty na jídelníčku převažovat, je tento problém samozřejmě potenciálně větší. V ČR toto riziko opravdu nehrozí. Konzumace ryb se u nás obrovsky propadla, a to z nějakých 6 kg ryb na osobu za rok na pouhých 2,5 kg. Takže benefit konzumace tučných ryb tady stále převažuje nad potenciálním rizikem příjmu těžkých kovů.

■ **Zmínila jste semínka a ořechy. Říká se, že ořechy jsou dobré pro naši paměť, ostatně tvar vlašského ořechu je často připodobňován právě k mozku. Jsou skutečně ořechy a semena dobré pro mozkové funkce?**

Ano, ovšem nejde jen o vlašské ořechy, čili nespolehejme jen na jeden ořech. Obecně



Když nepijeme, tělo jakoby „leniví“ a „tuhne“. „Potřebné látky se do mozku dostávají pomaleji, a tak jsme i my nejen pomalejší, ale také unavenější, a s tím souvisejí i naše momentální kognitivní funkce, tedy schopnost reagovat, rozhodovat se a myslet nebo se něco naučit a zapamatovat si,“ vysvětluje Mgr. Tomešová. Dva litry neoslazené vody nebo přírodní minerálky denně stačí.

jsou ořechy a semínka bohaté na selen, zinek, ale i oleje. Ty sice neobsahují mastné kyseliny DHA a EPA, jako tomu je v případě rybích tuků, ale mají podobně jako lněný olej pozitivní vliv na kardiovaskulární zdraví a kvalitu cév. Obsahují například vitamin E, který je antioxidační, kromě tuku přímo v ořechu chrání i tuky v našem těle, včetně toho, co je v mozku. Myslím, že ořechy můžeme označit za superpotraviny.

■ **Jedna věc jsou kvalitní a výživné suroviny, druhá věc je jejich příprava. Za nejméně zdravé je obecně považováno smažení. Platí to i ve vztahu ke zdraví mozku a k jeho správnému fungování?**

Samozřejmě. Přepálené, ale i ztužené tuky mozek poškozují. Zvyšují totiž v těle chronický zánět, který je společným jmenovatelem řady civilizačních chorob a urychluje stárnutí. Pokud si jídlo smažíme doma, obvykle ho nepřepálíme. Ovšem záleží na tom, jaký tuk nebo olej k tomu používáte. S máslem, jež se přepaluje už při teplotě mírně nad 100 stupňů Celsia, toho bohužel docílíte rychle, naopak řepkový olej unese i 230 °C, a tak přepálení doma většinou nedosáhnete. Pozor také na červené maso, jež je sice skvělým zdrojem bílkovin, kolagenu a železa, takže ho určitě nebudeme zakazovat, ale riziková může být právě otázka úpravy. Ve chvíli, kdy se okraje takového masa připečou dočerna, je to špatně. Vznikají totiž polyaromatické uhlovodíky (nebo také polycyklické aromatické uhlovodíky, zkratka PAU, pozn. red.), které jsou karcinogenní, zvyšují množství volných radikálů v organismu, a ty pak v dalším kroku mohou opět podporovat chronický zánět v těle, a v důsledku tak poškozovat i náš mozek.

■ **Proč se to týká právě červeného masa?** Může za to jeho specifické složení aminokyselin, tedy bílkovin, které toto maso obsahuje a které jsou trochu jiné než u kuřecího. Ale samozřejmě ani připálení drůbežního masa není zdravé, stejně jako uzenin, tedy například buřtů pečených nad ohněm. Když si dáte připálený špekáček jednou dvakrát za rok, tělo to zřejmě nějak zpracuje. Ovšem u lidí, co si zajdou třikrát týdně do fastfoodu na smažené jídlo, jež se často připravuje na přepáleném tuku, navíc obsahuje velké množství soli, jednoduchých sacharidů a nasycených tuků, se už tělo s takovou „náloží“ škodlivin poprat nedokáže.



Je smažení a smažení. Takže... „Přepálené, ale i ztužené tuky mozek poškozují,“ varuje Mgr. Tomešová. „Zvyšují v těle chronický zánět, který je společným jmenovatelem řady civilizačních chorob a urychluje stárnutí.“ Smažíme-li na másle, jež se přepaluje už lehce nad 100 °C, je to velmi rizikové. Naopak řepkový olej unese i 230 °C.

■ **Mluvila jste o chronickém zánětu. Jakým mechanismem poškozují mozek?**

Chronický zánět může poškozovat cévy, což v kombinaci s příjmem nezdravých nasycených nebo ztužených tuků vede k jejich kornatění, nižší pružnosti a horšímu průtoku krve. Nedochází tak ani ke správnému prokrvení mozku, což z dlouhodobého hlediska bude mít vliv i na zhoršení mozkových funkcí. Jinými slovy: chronický zánět podporuje cévní a mozkové stárnutí, a stojí tudíž i za poklesem kognitivních funkcí.

„**Semena a vajíčka obsahují vše podstatné.**“

■ **Děti v určitém věku rády pokládají fatalistické otázky typu „co by kdyby“. Jednu takovou mi nedávno položila moje dcera a mě by docela zajímala vaše odpověď: Kdybyste si musela vybrat jedno jediné jídlo nebo surovinu, které byste jedla po zbytek života, co by to bylo? Samozřejmě i s ohledem na vliv na mentální a fyzické zdraví.**

Je otázka, co bych byla schopná takto dlouhodobě konzumovat, protože člověku se za chvíli přejí opravdu kdeco. Ale když nad tím tak přemyslím, asi bych volila vejce. Chvíli jsem byla v pokušení odpovědět, že zrní, tedy obiloviny. Semena, stejně jako

vajíčko, totiž obsahují vše podstatné pro základ nového života. Vejce obsahují kvalitní bílkovinu, která zase obsahuje všechny nezbytné aminokyseliny, jež si naše tělo neumí vytvořit, a proto je musíme přijímat v potravě. Zároveň je pro nás tato bílkovina velmi dobře stravitelná. Dále z vajec získáme kvalitní tuky i dostatek cholesterolu. (Navzdory tomu, že je vysoká hladina cholesterolu spojována s řadou zdravotních rizik, jde o látku, jež je pro náš organismus nezbytná. Pomáhá totiž tělu pracovat s tuky, je také důležitá pro tvorbu vitamínu D, některých hormonů a je důležitou stavební jednotkou nervů, pozn. red.) A pokud by se slepice pásla venku, bude vejce obsahovat i velké množství betakarotenu a případně i nějaký vitamin D. Pravda ovšem je, že v jednom vejci je skoro celá denní dávka cholesterolu (okolo 250 až 300 mg, liší se podle výživy slepice, pozn. red.). A podle některých studií při konzumaci více než sedmi vajec týdně (jiné studie uvádějí při konzumaci více než deseti vajec týdně, pozn. red.) naše kardiovaskulární zdraví skutečně trpí. Takže otázka dlouhodobosti a zdravotní prospěšnosti by asi zůstala trochu s otazníkem. Přesto bych zůstala u vajec. Z hlediska komplexnosti obsažených látek prospěšných jak pro mozek, tak i pro naše tělo je to asi nejlepší volba.

Silvie Králová

